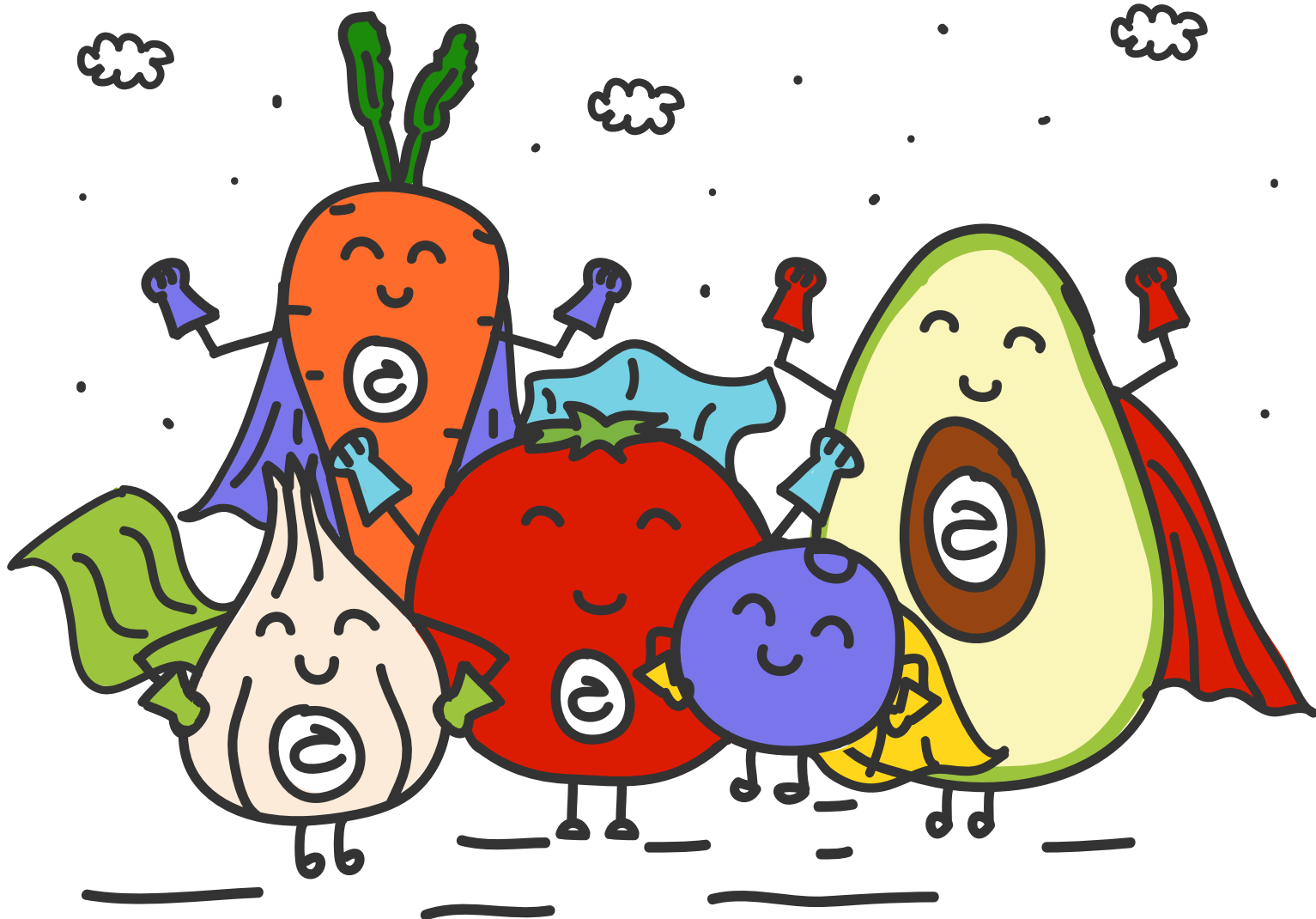




Comune di  
**Montelupo  
Fiorentino**

# **BAMBINI SANI MANGIANDO SANO**





# BAMBINI SANI MANGIANDO SANO

*Perche è importante mangiare bene fin da piccoli  
(Sfatare il mito che le abitudini cambiano da grandi-studio okkio alla salute)*

*Esiste davvero un pasto piu adatto ai bambini oppure no?  
(Cosa davvero i bambini no possono mangiare e come cio viene interpretato dalle famiglie)*

*Aspetti nutrizionali sulla crescita dei bambini:  
( I rischi del sovrappeso nel bambino e puberta)*

*Il ruolo della mensa : soddisfare bisogni primari o educare?*

- Il pasto in bianco: si o no
- Socializzazione e confronto tra i bambini
- Perche mio figlio non mangia a mensa come affrontare il problema

*Esperienza del comune con il questionario online **(Simone Londi)***

*La mensa innovativa del 2021*

*Prodotti a km zero e orientamento al biologico (Le scelte del comune)*

*Aumento delle proteine vegetali (legumi)*

*Il pesce: zone fao si o no, il perche della scelta comunale*

*Riduzione degli sprechi con un occhio alla sostenibilità: la scelta del comune*

*Riduzione di panature e prodotti conservati*

## **Consigli utili del nutrizionista Susanna Agnello:**

- 1- La colazione : è davvero importante
- 2- La merenda cosa mangiare
- 4- Perche un bambino deve amngiare le verdure
- 5- Le patate sono verdure?Ù
- 6- Bibite gassate
- 7- Differenza tra latte animale e vegetale: quale preferire
- 8- Differenze tra i latti vegetali
- 9- Yogurt quale scegliere
- 10- Pesce quante volte un bambino lo deve mangiare e quale preferire
- 11- Quali integratori si possono dare al bambino che fa sport a livello agonistico?
- 12- Nel bambino che fa sport la differenza tra integratori e sport food (barretta energetiche o gel)
- 13- Le proteine nel bambino che fa sport si possono aumentare?

*Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene*  
**Virginia Woolf**

*Da tempo l'amministrazione comunale di Montelupo Fiorentino presta attenzione alla qualità del cibo della mensa scolastica ed ha avviato progetti finalizzati ad una corretta educazione alimentare.*

*Fra il 2020 e il 2021, tuttavia, ha scelto di investire ancora di più in questo ambito e di rivedere il proprio menu.*

*Per farlo ci siamo avvalsi della preziosa consulenza della dottoressa Susanna Agnello, ne è nata l'esperienza che viene raccontata in questo volume.*

*Per arrivare a proporre il nuovo menu abbiamo avviato un percorso durato alcuni mesi e iniziato con un questionario rivolto a tutte le famiglie, volto a capire abitudini, usi e conoscenza in merito al cibo e ad individuare anche le aspettative delle famiglie in merito alla proposta di menu della mensa.*

*Successivamente abbiamo introdotto alcuni piatti per testarne il gradimento da parte dei bambini e valutare come creare una proposta che pur tenendo conto della gradevolezza rispettasse tutte le indicazioni dei valori nutrizionali.*

*L'obiettivo è stato quello di non fare una proposta studiata a tavolino che si basasse solo sulle linee guida, ma che tenesse conto dei gusti dei bambini.*

*Lo diciamo da tempo: il momento della mensa è parte del percorso educativo. Una sana alimentazione è alla base di uno stile di vita sano. La scelta della citazione di Virginia Woolf, non è casuale.*

*Da tempo poniamo attenzione alla qualità delle materie prime scegliendo il più possibile prodotti di filiera corta e biologici.*

*Crediamo davvero che mangiare bene faccia la differenza e pensiamo di aver sperimentato un modello che potrà essere implementato anche in futuro.*

*Un modello che Susanna Agnello racconta in questa pubblicazione e al quale sono molto onorato di aver contribuito come Comune.*

**Simone Londi**

*Vicesindaco e assessore alla pubblica istruzione*

# DOTT.SSA SUSANNA AGNELLO

*Dietista-biologa Nutrizionista Sp. Scienze Della Nutrizione Umana  
Iscrizione all'albo nazionale dei biologi Membro socio: s.i.n.u  
(societa' italiana di nutrizione umana)*



*Susanna Agnello*

Sono una biologa nutrizionista ho iniziato gli studi accademici prima nel settore agroalimentare rivolto alle nuove frontiere delle biotecnologie degli alimenti per poi appassionarmi al settore medico della nutrizione specializzandomi nell'ambito delle scienze della nutrizione umana, negli anni ho approfondito con vari master e corsi la nutrizione in abito sportivo, oncologico e dell'età pediatrica-evolutiva.

Fin dall'inizio della mia carriera ho lavorato con particolare entusiasmo al fianco di atleti di vario livello ed età a supporto di sport di squadra, o individuali come il podismo, ciclismo, triathlon, tennis, ballo e pattinaggio.

Ad oggi sono la titolare del marchio Mynutritional, sotto cui si riuniscono più centri ambulatoriali di nutrizione nelle zone di Empoli, San miniato, Firenze, Prato e nella provincia di Pisa.

Per passione ho fondato con l'aiuto della mia famiglia l'Azienda Agricola "l'Orto del nutrizionista", con la quale abbiamo in previsione progetti sull'avvicinamento ai prodotti del territorio, sulla Bio-sostenibilità e contro lo spreco alimentare.

Da sempre mi sono occupata di sensibilizzare le persone alla corretta alimentazione e relativa prevenzione, per questo in passato, ho curato appositi spazi sul giornale Emporium e sulla rete antenna 5.

Attualmente collaboro con Radiolady e Clivo tv di Empoli e sul canale YouTube Mynutritional al fine di diffondere e promuovere stili alimentari sani anche con sfiziose ricette.

***Come contattarci:*** [www.mynutritional.it](http://www.mynutritional.it) - [info@mynutritional.it](mailto:info@mynutritional.it) - Cell. 392-7747910

## PERCHE' E' IMPORTANTE MANGIARE SANO FIN DA PICCOLI

Il Sistema di Sorveglianza Nutrizionale in età infantile "Okkio alla salute" stima che, ad oggi, in Italia il 12 % dei bambini sia obeso e il 24% sia in sovrappeso, quindi circa 1 bambino su 3 si trova in una situazione di eccesso ponderale. Questa situazione è dovuta in maniera evidente ad un'alimentazione scorretta alla quale questi bambini vengono abituati dai genitori, dai nonni, dalla mensa scolastica e più in generale dalla società in cui si trovano a vivere e che, per loro, rappresenta la normalità.

Le abitudini che trasmettiamo ai nostri figli durante l'infanzia sono molto difficili da sradicare, per cui il rischio che un bambino obeso o in sovrappeso sia prima un adolescente e poi un adulto con gravi problemi di peso è molto elevato.

L'eccesso ponderale è inevitabile che porti con sé lo sviluppo di gravi patologie metaboliche (come il diabete di tipo 2), cardiovascolari (come l'ipertensione) e cronico degenerative come i tumori.

Pensare che i nostri figli potranno cambiare le loro abitudini alimentari durante la crescita, è un pensiero sbagliato e ormai sfatato da molti studi come anche "Okkio alla salute" che ci mostra come il numero degli adulti obesi vada



di pari passi con quello dei bambini obesi. Inoltre quando un bambino fin da piccolo viene abituato ad un' alimentazione scorretta, inizia a compromettere fin da quell'età la sua salute e potrà più facilmente sviluppare malattie una volta raggiunta l'età adulta.

Certamente insegnare ai nostri figli a mangiare sano fin dalla tenera età, non significa garantire loro la salute in maniera eterna, ma sicuramente offrire loro una percentuale di rischio di sviluppare determinate patologie più bassa. Quando siamo piccoli la modalità di apprendimento che si usa maggiormente è quella di sfruttare i 5 sensi: gusto, tatto, olfatto e udito, quindi sarebbe buona abitudine cucinare insieme ai propri figli in modo da permettere loro di sperimentare tutti i sapori, gli odori e i colori che fanno parte della nostra tavola e perché no farsi aiutare durante la preparazione del pasto. Un'altra caratteristica ricorrente nei bambini è quella di imitare i comportamenti di chi sta loro attorno: ecco perché è importante che la famiglia dia il buon esempio al figlio e che insieme inizino a seguire delle abitudini alimentari corrette.

Quando si parla di alimentazione "corretta" si può risultare molto vaghi, tuttavia con questo termine racchiudiamo sicuramente due concetti fondamentali quali "varia" e "completa" ciò significa che questa non deve peccare rispettivamente di nessun alimento e di nessun micro e macro nutriente. Non ci deve essere "selettività" nella scelta degli alimenti e né "neofobia" cioè il timore di assaggiare cibi nuovi.

Aiutare il bambino in questo percorso "di scoperta" risulterà sicuramente tortuoso, ma l'educazione alimentare che acquisiranno da piccoli sarà per loro un "bagaglio" che difficilmente abbandoneranno e che li "corazza" da tutto ciò di negativo la società può inculcare nelle loro menti, seppure in maniera inconscia.

Oltre a tutto questo non dobbiamo sottovalutare il fatto che un'alimentazione sana aiuta il bambino durante la crescita in modo tale che sviluppi correttamente tutti i tessuti e organi a partire dal tessuto osseo, al tessuto muscolare fino al sistema nervoso.

## **ESISTE DAVVERO UN PIATTO PIU' ADATTO AI BAMBINI**

Un errore molto comune tra le famiglie è quello di associare il termine "cibo adatto" ai bambini con il termine "cibo che piace ai bambini".

Purtroppo questa correlazione è decisamente scorretta, perché non deve esistere un piatto più adatto ai bambini in termini di gradimento, ma caso mai



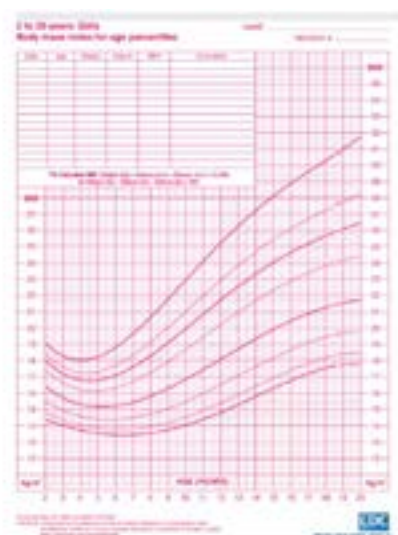
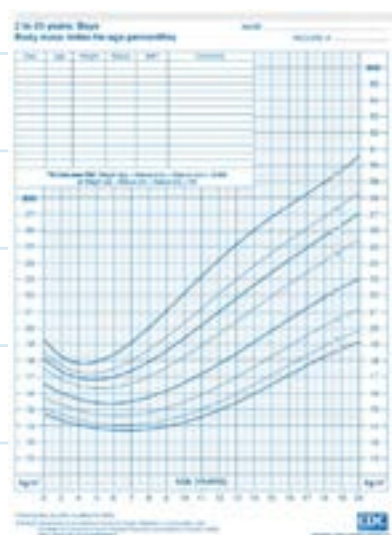
solo in termini di sicurezza: ad esempio, fino ad un anno di età è consigliabile non dare al bambino cibi troppo speziati o troppo saporiti perché potrebbero irritare il loro tratto gastro intestinale.

Il pensiero che al bambino vadano proposti solo determinati cibi solamente perché si sa per certo che siano di suo gradimento ci fa avere dei pregiudizi nei loro confronti perché a priori si pensa che i bambini siano capricciosi e prevedibili e quindi automaticamente si pensa che non apprezzerebbero altro che i soliti cibi monotoni quali pasta in bianco, al pomodoro, pizza, patatine fritte, wurstel ecc. Invece dovremmo abbandonare questo pregiudizio e lasciare la libertà a nostro figlio di scegliere qualsiasi alimento e qualsiasi pietanza voglia assaggiare (anche se siamo al ristorante), magari consigliandone una porzione più piccola rispetto a quella degli adulti o che magari contenga una quantità di grassi inferiore.

Solamente in questo modo il bambino si avvicinerà piano piano a qualsiasi tipo di pietanza e aiutandolo in questo percorso faremo in modo che la sua alimentazione sia il più possibile varia perché nessun alimento contiene tutti i micro e i macro nutrienti utili alle funzioni del nostro organismo quindi variare è l'unica soluzione.

## ASPETTI NUTRIZIONALI SULLA CRESCITA DEI BAMBINI

L'educazione alimentare precoce, che inizia quindi fin da piccoli, è sicuramente fondamentale perché le abitudini alimentari acquisite da bambini, come già accennato, vengono solitamente mantenute nel tempo: sarebbe quindi importante che il bambino venisse seguito da un nutrizionista fin da piccolo al di là di eventuali problematiche di peso. Tuttavia è importante saper riconoscere quelle situazioni in cui è strettamente necessario ricorrere all'aiuto di un nutrizionista e in queste circostanze il genitore dovrebbe essere supportato e consigliato dal pediatra che monitora la crescita sia staturale che ponderale del bambino. Il modo migliore per tenere sotto controllo il peso dei bam-





bini e degli adolescenti fino ai 18 anni è quello di usare le tabelle dei percentili piuttosto che il BMI (indice di massa corporea) che invece viene usato per la popolazione adulta, in quanto questo non sarebbe in grado di rispecchiare la variabilità di parametri che ci sono durante la fase di crescita legati al sesso e all'età.

Le tabelle dei percentili non sono altro che un calcolo statistico che ci permette di attribuire ogni bambino ad una determinata fascia di percentile e di conseguenza stabilirne la sua condizione ponderale:

- **Inferiore al 5° percentile: il bambino è sottopeso**
- **Dal 5° all'85° percentile il bambino è normale**
- **Dall'85° al 95° percentile il bambino è a rischio sovrappeso**
- **Superiore al 95° percentile il bambino è in sovrappeso**

Dato che si tratta di calcoli statistici ogni paese ha la propria tabella di percentili: in Italia viene usata quella di Cacciari.

Lo stesso principio dei percentili viene usato anche per monitorare l'altezza dei bambini.

Dunque da questi range deduciamo che quando , portando il bambino dal pediatra per i controlli periodici, notiamo che si sta avvicinando all'85° percentile ,possiamo prendere in considerazione l'idea di far seguire nostro figlio da un nutrizionista e chiedere anche il parere del pediatra.

Tuttavia il peso è soltanto un indizio della probabile necessità di rivedere e correggere l'alimentazione del nostro bambino e non deve essere l'unico campanello di allarme, ma è importante osservare anche l'eventuale presenza di altri cambiamenti sia fisici che psicologici e osservare anche il loro comportamento a tavola e come si atteggiavano nei confronti del cibo.

Quando un bambino in età pediatrica si avvicina al sovrappeso o all'obesità spesso la medesima condizione fisica è estesa a tutta la famiglia o ad alcuni membri di essa, per tanto quando si prenota una visita dal nutrizionista per un bambino è importante che almeno uno dei due genitori sia presente in questa occasione. La presenza del genitore è fondamentale perché spesso il sovrappeso dei bambini è legato a cattive abitudini alimentari apprese in casa e quindi , se possibile, le abitudini di tutta la famiglia dovrebbero cambiare per supportare il bambino a compiere le scelte alimentari corrette senza sentirsi "a dieta".

Se il raggiungimento di un peso eccessivo del bambino è esclusivamente dovuto ad una scorretta alimentazione familiare, se tutta la famiglia si impegnerà

a cambiare le proprie abitudini a tavola e seguirà un percorso di rieducazione alimentare , allora la situazione del bambino si risolverà al più presto.

Tuttavia non sempre la dinamica di un aumento del peso in maniera eccessiva è da attribuirsi alla famiglia e in questi casi è compito del genitore riuscire a capire dagli atteggiamenti e dalle parole del figlio se ci sono altre problematiche.

Per esempio, se il genitore nota che il bambino mangia in maniera molto rapida tutto ciò che ha nel piatto, chiedendone magari una seconda porzione oppure se poco dopo il pasto ha nuovamente fame oppure se nota che il bambino è particolarmente silenzioso durante i pasti, ma finisce comunque tutto ciò che ha nel piatto, in questi casi è probabile che il bambino stia attraversando una fase difficile della propria vita o che ci sia qualcosa che lo affligge e che veda nel cibo il suo unico "rifugio" sicuro. In queste situazioni è utile cercare di parlare con il proprio figlio e risolvere eventualmente la problematica che lo affligge.

Se ,invece, il genitore nota che il bambino rifiuta certi tipi di alimenti come frutta e verdura preferendo magari pizze, snack, patatine , arrivando addirittura a non mangiare se non soddisfatto delle proprie richieste, in questo caso la rieducazione alimentare da parte di un nutrizionista potrebbe essere l'unica soluzione.

Da non sottovalutare , inoltre, il fatto che una scorretta alimentazione ,che sia accompagnato o meno da un aumento del peso, può causare carenze o eccessi di micronutrienti dunque di minerali e vitamine che possono portare a debolezza, secchezza della pelle, crampi muscolari , anemia, rachitismo.

In conclusione , è sempre utile affidarsi ad un esperto soprattutto quando si parla di bambini perché le scelte che i genitori faranno per loro quando sono piccoli saranno poi lo specchio della loro vita da adulti.

Per quanto riguarda le bambine , la fase di crescita e di maturazione sessuale è ancora più delicata ed è ancora più importante fare attenzione all'alimentazione.

Si identifica la pubertà femminile con la comparsa del menarca (la prima mestruazione) , ma prima di arrivare a questo importante "passo", le bambine trascorrono un periodo che va dai 3 ai 4 anni caratterizzato da modificazioni fisiche e psicologiche importanti.

Il cosiddetto "timing puberale" è soggetto ad innumerevoli influenze interne ed esterne al corpo: infatti risente sia dei livelli di ormoni come la dopamina, la serotonina e l'insulina, ma anche di fattori nutrizionali, ambientali e psico-

logici.

L'alimentazione è sicuramente uno dei più importanti protagonisti della maturazione sessuale: infatti per poter giungere al menarca è necessario raggiungere almeno i 47-48 kg di peso con una % di massa grassa almeno del 17%. Più che dalla quantità di grasso, il menarca è determinato dalla presenza dell'ormone "leptina", che è secreto dal tessuto adiposo. Infatti l'aumento della leptina è responsabile dell'aumento degli ormoni sessuali in circolo, ma la leptina viene prodotta a sufficienza solo quando il tessuto adiposo è al di sopra di una certa % e solo se questa produzione è sufficientemente alta riuscirà ad innescare la catena di eventi che porterà al menarca.

Tipicamente l'età del menarca è tra i 12 e 13 anni, ma col passare del tempo si è notato che quest'età si è accorciata e molte bambine lo raggiungono anche a 9 anni mentre ai tempi dei nostri nonni le bambine arrivavano anche a 15 anni prima di raggiungere la maturità sessuale. Questo cambiamento spiega ancora di più quanto l'alimentazione possa essere influente in questo passaggio: infatti 50-60 anni fa era molto più difficile raggiungere quella % di massa grassa necessaria per far sì che avvenisse il menarca perché la quantità di cibo a disposizione era inferiore rispetto ai giorni odierni in cui c'è abbondanza di cibo.

Tuttavia avere un menarca precoce può portare alla futura donna delle problematiche molto serie: infatti questa esposizione eccessiva e prematura agli estrogeni può aumentare la probabilità di sviluppare un cancro al seno, all'utero e all'endometrio oltre ad avere un rischio maggiore di esposizione alla sindrome dell'ovaio policistico.

In questi casi il pediatra dovrebbe suggerire un intervento mirato a modificare l'alimentazione in modo da arrestare l'aumento del peso e "invertire" la rotta. Tuttavia in questi casi sarebbe inutile e superfluo prescrivere una dieta restrittiva, ma sarebbe sicuramente più necessario fare un percorso di rieducazione alimentare sia alla bambina che ai genitori.

Oltre al tessuto adiposo un altro fattore a cui è importante porre attenzione durante il periodo della pubertà è il contenuto minerale osseo. Le evidenze scientifiche hanno dimostrato, infatti, che l'accumulo osseo aumenta rapidamente durante l'infanzia e l'adolescenza ed è quasi completo alla fine della pubertà con un picco che viene raggiunto tra i 20 e i 25 anni. Questo dimostra l'importanza di avere un contenuto minerale e una densità ossea adeguati nel momento cruciale della pubertà per ridurre la possibilità di sviluppare l'osteoporosi in futuro.

E' chiaro dunque quanto sia importante avere una buona composizione cor-

porea già dall'infanzia e soprattutto durante la pubertà perché questa può avere un forte impatto sullo sviluppo puberale, sulla salute e sul rischio di sviluppare malattie in futuro.

Questi cambiamenti ormonali, di composizione corporea e dunque di peso sono fisiologici in questo periodo e inevitabili, per tanto l'obiettivo non è obbligare gli adolescenti a fare diete restrittive o a svolgere attività fisica ad alta intensità, ma basta semplicemente aiutarli a mantenere un corpo sano, seguendo uno stile di vita salutare e un'alimentazione equilibrata.

## **RUOLO DELLA MENSA: SODDISFARE I BISOGNI PRIMARI O EDUCARE?**

**IL PASTO IN BIANCO: SÌ O NO?** Per pasto in bianco si intende un primo piatto di pasta o riso condito con olio extravergine d'oliva, una porzione di secondo piatto come una fettina di carne (pollo, tacchino o bovino), oppure filetto di pesce condito con olio e limone o una porzione di prosciutto crudo, pane, una porzione di verdura lessa, frutta e acqua.

Il pasto in bianco è visto come il "salva cena o il salva pranzo" in quanto è quel piatto a cui il bambino non dice mai di no e che fa stare "sereni" i genitori perché sono certi che il loro bambino "qualcosa" mangerà.

Tuttavia il pasto in bianco non deve essere considerato come la "normalità" bensì come l'eccezione, che viene dato al bambino in caso in cui abbia sofferto di qualche disturbo gastrointestinale nei giorni precedenti oppure in quelle rare occasioni in cui il bambino per vari motivi abbia bisogno di mangiare più leggero del solito.

Ma non deve rappresentare un "rifugio" né per il bambino né per il genitore! I problemi che possono derivare da un menù in bianco ripetuto più volte a lungo termine sono principalmente due: il primo è la carenza nutrizionale a cui i bambini possono andare incontro e il secondo è quello di essere assolutamente un atteggiamento diseducativo per i bambini. Se ad un bambino non

piace una determinata pietanza che gli viene proposta o a casa o a scuola non si deve fare l'errore di non presentare più quell'alimento al bambino e la prossima volta ricorrere quindi al pasto in bianco. È fondamentale infatti che a distanza di tempo quella stessa pietanza gli



venga riproposta magari in maniera leggermente diversa perché stimolare le papille gustative e l'ipotalamo nuovamente potrebbe portare il bambino a cambiare la propria opinione perché gli stimoli che questi organi danno cambiano con il tempo e soprattutto durante la crescita.

Quindi sì i gusti dei nostri figli possono cambiare ma devono essere stimolati continuamente, laddove c'è il rifiuto di una pietanza non dobbiamo assolutamente ricorrere al pasto in bianco, ma dobbiamo dare loro la possibilità di riassaporare quella pietanza nel tempo con la speranza che prima o poi inizi a mangiare ciò che prima non mangiava.

## **SOCIALIZZAZIONE CONFRONTO TRA BAMBINI**

Un'ulteriore ragione che esalta il ruolo della mensa scolastica è il suo potere di unire i bambini. La socializzazione non si sviluppa, infatti, solo con il gioco e con le attività ludiche, ma anche quando si è seduti tutti insieme attorno ad una tavola. Per i bambini il momento della mensa deve assumere una duplice valenza: deve essere un momento di educazione alimentare che pone attenzione alla qualità e alla varietà delle proposte alimentari e come momento dello "stare insieme", del raccontarsi a vicenda e del confidarsi. Se i bambini riescono ad instaurare un bel gruppo e una bella amicizia sarà sicuramente più divertente e spensierato anche il momento del pasto. Spesso può succedere anche che un bambino o un piccolo gruppo di bambini possa influenzare tutti gli altri verso il rifiuto per un alimento: in questo caso giocano un ruolo fondamentale le maestre che devono imparare a conoscere le dinamiche della classe, riconoscere il bambino o il gruppo di bambini che può influenzare negativamente gli altri e ristabilire un comportamento corretto. In che modo? Rieducando i bambini alla riduzione degli scarti, controllando che siano servite loro le giuste porzioni e insegnando a valorizzare la "varietà" degli alimenti e dei pasti. Dunque le maestre nel momento del pranzo hanno il compito di promuovere la socializzazione tra i bambini e per farlo è importante anche creare un'atmosfera adeguata, dunque calma e piacevole, l'ambiente deve essere anch'esso appropriato ed esteticamente gradevole per i bambini. Le maestre devono fare in modo che i bambini, inoltre, non distolgano l'attenzione dalla socializzazione e che non si creino stress e disagi per loro: quindi è importante che questi mangino fino alla sazietà senza insistere nel "finire il piatto", non far loro aspettare il cibo per troppo tempo, e lasciarli liberi di allontanarsi dal tavolo tutti insieme in modo da continuare quel processo di socializzazione iniziato al tavolo e devono infine poter essere liberi di sedersi accanto a chi desiderano.



## PERCHE' MIO FIGLIO NON MANGIA A MENSA?

I motivi per cui un bambino si rifiuta di mangiare a mensa possono essere vari. Se questo rifiuto si presenta all'inizio dell'anno scolastico o nel momento dell'inserimento del bambino a scuola, si può considerare un atteggiamento del tutto normale in quanto i bambini hanno bisogno del loro tempo per prendere confidenza con il nuovo ambiente in cui si trovano a dover consumare il pasto e anche con gli altri bambini e le maestre. Dunque avere difficoltà ad adattarsi alla nuova situazione è molto probabile che comporti il rifiuto del cibo, perché le emozioni positive o negative che siano influenzano inevitabilmente il nostro rapporto con il cibo e questo accade ancora di più nei bambini in quanto hanno maggior difficoltà ad esprimere verbalmente il loro disagio. In questi casi il compito del genitore è quello di rassicurare il figlio prima di accompagnarlo a scuola, incoraggiandolo ad affrontare quella giornata in maniera serena e tranquilla, senza mostrare insistenza sull'argomento cibo e mensa. Se questo problema persiste anche a distanza di tempo, quando si presume che ormai il bambino abbia preso confidenza con l'ambiente scolastico e con i suoi compagni, allora è il caso di approfondire meglio la questione. Spesso il bambino che si rifiuta di mangiare ciò che gli viene proposto a mensa è quel bambino che a casa non è abituato a mangiare tutto, perché magari gli viene proposto sempre e solo quello che è di suo gradimento. Infatti a mensa vengono scartati solitamente tutti quegli alimenti a base di verdure perché la maggior parte dei bambini non sono abituati a consumare né frutta né verdura in famiglia: ecco perché è importante educare i figli a consumare i pasti insieme a tutti gli altri componenti della famiglia e soprattutto è fondamentale proporre un menù che sia uguale per tutti e non diversi alimenti a seconda dei gusti di ognuno. Dunque affinché il bambino inizi piano piano a consumare anche il pasto proposto a mensa sen-



za fare capricci , è necessario che a casa e in famiglia venga assicurata una certa continuità con l'educazione alimentare iniziata a scuola: per esempio non dovranno mai mancare frutta e verdura a tavola. Sicuramente nessuno nega che ad oggi ci siano scuole con mense più "buone" e altre "meno buone" che mettono a dura prova anche il bambino meno problematico, ma in questo caso la soluzione non sarà coinvolgere il singolo bambino ma prendere un provvedimento a più ampio spettro, con le maestre e con il sistema di ristorazione , cercando di migliorare la palatabilità dei piatti.

## **ESPERIENZA DEL COMUNE CON IL QUESTIONARIO ONLINE** **(Simone Londi)**

Modalità di raccolta delle informazioni

Con l'obiettivo di valutare il grado di soddisfazione e di accettazione ma anche le eventuali criticità relative alla mensa scolastica di alcune scuole dell'Infanzia e Primarie del Comune di Montelupo Fiorentino (FI), è stato sottoposto ai genitori degli alunni un questionario online composto da 33 domande atto a raccogliere alcune informazioni.

Il questionario prevede una serie di domande a risposta multipla e una serie di domande a risposta aperta, più un quesito finale a risposta aperta volto a cogliere eventuali suggerimenti o consigli da parte degli intervistati. Complessivamente i partecipanti sono stati 378 .

Lo scopo finale del questionario è quello di verificare lo stato generale del servizio offerto dalla mensa scolastica comunale, in modo tale da poter elaborare in futuro dei nuovi menù che vadano ad abbracciare le esigenze di tutte le famiglie.

### **ANALISI DEI DATI:**

Alla compilazione del questionario ha fatto seguito l'analisi e la rielaborazione dei dati raccolti.

Ciò che è emerso complessivamente da questa indagine è che il menù attuale viene giudicato , con un voto da 1 a 10, con 7 da parte del 36% degli intervistati , con 6 da parte del 19% e con 8 da parte del 23,3 %: dunque attualmente il servizio mensa è ritenuto ampiamente sufficiente.

Nonostante questa votazione apparentemente positiva, i dati attestano che solamente il 18,3% dei bambini mangia tutto ciò che viene proposto giornal-

mente nel menù, mentre il 38,7% mangia solamente l'80% di ciò che viene servito e il 26,8% solo il 50% del pasto: quindi un quarto dei bambini mangiano solo la metà di quello che la mensa offre loro quotidianamente.

In particolare, gli alimenti non graditi dai bambini e che, nella maggior parte dei casi vengono lasciati nel piatto, sono: nel 48,8 % dei casi le verdure, nel 39,8% dei casi i legumi e nel 28,9% dei casi il pesce.

Se si analizza la domanda secondo la quale si chiede quali sono gli alimenti che a casa i bambini non mangiano, i dati riconfermano la stessa classifica di alimenti appena citati. Da questo si può dedurre che spesso si colpevolizza il servizio mensa di non offrire un cibo appetibile ai bambini, ma se lo stesso alimento riproposto a casa, magari in maniera più allettante e in un'atmosfera più serena, non viene comunque apprezzato, significa che ciò in cui scuola e famiglie peccano è l'educazione alimentare.

Questa criticità viene confermata da un ulteriore dato ricavato dal questionario ovvero che il 31,6 % dei genitori cucina in modo diverso per il proprio figlio affinché questo mangi tutto e nel 13 % dei casi i genitori cucinano solo pasti che possono piacere anche al figlio; il pasto è uguale per tutta la famiglia solo nel 40% dei casi. E' chiaro come da questi dati emerga un comportamento diseducativo da parte della maggior parte dei genitori, perché questi ultimi devono essere dei modelli esemplari per i propri figli, è quindi importante che gli adulti della famiglia abbiano la stessa alimentazione del bambino, che deve essere sana ed equilibrata per tutti, in modo da influenzarli positivamente. Non a caso, la "convivialità" è alla base della piramide alimentare, ma se ciascun membro della famiglia mangia il proprio pasto questa atmosfera viene completamente vanificata. Altro consiglio per aumentare la confidenza dei figli nei confronti del cibo è quello di coinvolgerli nella preparazione per esempio della cena per tutta la famiglia.

Di conseguenza, data l'importanza della colazione come pasto principale della giornata, è stato chiesto ai genitori prima di tutto se i loro figli consumano la colazione e poi se quest'ultima viene consumata in



famiglia oppure no: i dati dimostrano che il 96 % dei bambini consuma la colazione: nel 65% dei casi viene consumata insieme alla famiglia, mentre nel 35% dei casi no.

Relativamente invece allo spuntino di metà mattina, i dati attestano che la frutta è consumata più di 3 volte a settimana solamente nel 17% dei casi, mentre il 40,3% non la consuma mai e il 42,2% la consuma almeno una volta a settimana; così come la frutta anche il panino farcito non viene usato quasi mai come spuntino: nel 39,5% dei casi solo una volta a settimana, nel 43,8% mai. Mentre il 54,4% dei genitori sostengono di dare al bambino come spuntino i taralli o le merendine confezionate almeno una volta a settimana e nel 23,1 % dei casi più di 3 volte a settimana.

Ciò che risulta è quindi che più della metà dei bambini fa lo spuntino di metà mattina con una merendina confezionata dolce o salata almeno una volta a settimana, mentre solo il 40% consuma almeno una volta a settimana la frutta o il panino farcito. Questa preferenza viene sicuramente dettata dalla praticità di mettere nello zainetto del bambino una merendina confezionata piuttosto che preparare un vasetto con della frutta fresca, aggiunto poi alla sicurezza che lo snack confezionato sarà sicuramente più gradito al proprio bambino rispetto alla frutta. Tuttavia nel ruolo che il genitore deve avere nell'educazione alimentare del proprio figlio è mettere talvolta in disparte la vita frenetica lavorativa e dedicargli piccole attenzioni quotidiane, come quella di preparargli magari una macedonia di frutta fresca con la sua frutta preferita o sostituire un succo di frutta industriale con un succo di frutta preparato in casa da portare poi a scuola.

Tra le domande del questionario, ne sono state inserite alcune anche per capire quanto i genitori siano informati sulle caratteristiche e i valori nutrizionali di determinati alimenti: ad esempio è stato chiesto che cosa sono gli omega 3 e nel 83,3% dei casi la risposta fornita è stata corretta, cioè "grassi presenti nel pesce". È stato inoltre chiesto che cosa fossero le patate da un punto di vista di nutrizionale perché la maggior parte delle persone le annovera nella categoria "verdure"; infatti il 49,5% ha risposto in tale maniera, solamente il 21,2 % ha risposto in maniera corretta: "cereali". Anche relativamente alla differenza tra yogurt bianco magro e yogurt intero, l'80% degli intervistati ha risposto correttamente ovvero che il primo è meno grasso del secondo.

Infatti lo yogurt bianco magro ha meno dello 0,1% dei grassi. Tuttavia bisogna stare attenti a scegliere uno yogurt magro, perché è vero che possiede un minor contenuto di grassi e di calorie rispetto allo yogurt intero, ma spesso per sottrarre i grassi e garantirne comunque l'appetibilità e coprirne l'acidità, vengono aggiunti zuccheri, derivati chimici o dolcificanti artificiali.

Per quanto riguarda la domanda su quale sia lo zucchero meno calorico rispetto allo zucchero bianco da cucina, le risposte sono state tutt'altro che nette: le risposte più gettonate sono state "fruttosio" e "miele", solo il 15% ha risposto correttamente ovvero che a livello calorico sono all'incirca tutti uguali.

Poi è chiaro che ognuno di questi dolcificanti indicati ha dei vantaggi rispetto allo zucchero bianco raffinato: il fruttosio porta ad un aumento moderato della glicemia, lo zucchero di canna è molto più ricco di vitamine e di minerali (solo la versione "integrale" è meno calorica), il miele non subisce particolari processi di raffinazione quindi anch'esso è ricco di minerali e vitamine ed ha molte proprietà tra le quali antibiotica, battericida, diuretica, lassativa e depurativa.

Dai dati del questionario, emerge come il 50% dei genitori sia consapevole che la patologia con più incidenza nei bambini sia l'obesità; infatti i dati Istat riportano che in Italia il 31% dei bambini, cioè 1 bambino su 5, è in sovrappeso o obeso. Nonostante questo il 70% dei genitori ritiene che il proprio figlio sia normopeso, meno del 10% affermano di avere figli in sovrappeso o obesi. Molti genitori, circa il 76%, però sanno cosa è opportuno cambiare nell'alimentazione del figlio per farlo dimagrire: ovvero ridurre le porzioni in modo da abbassare il computo calorico generale senza, tuttavia, togliere alcun alimento in modo tale da non privare il bambino di nessun micro o macro nutriente utile alla crescita.

Attualmente l'80% dei genitori dei bambini frequentanti queste scuole di Montelupo dichiarano di consultare il pediatra quando sorge loro qualche dubbio in ambito nutrizionale per il proprio figlio, ma un altrettanto 89,2% afferma che si sentirebbe più sicuro nel sapere che c'è una nutrizionista che redige i menù della mensa scolastica comunale; inoltre il 54% si aspetta che, grazie all'introduzione della figura del nutrizionista comunale, vengano formulati dei piatti più bilanciati anche con alimenti che non piacciono ai bambini e il 48% di loro spera anche che in tal modo si riduca lo spreco di cibo. Il 50% dei genitori inoltre ritiene utile che la nutrizionista realizzi dei laboratori con i bambini mirati ad aumentare la loro confidenza nei confronti del cibo e che organizzi degli incontri mensili con i genitori.

Il 93% degli intervistati ha ritenuto giusto fare questa indagine tramite questionario, il 58% di loro ha giudicato positivamente questa esperienza e il 29% molto positivamente.



### **Conclusioni:**

Dalla lettura dei suggerimenti e dei consigli espressi dagli intervistati si deduce che l'introduzione nelle scuole della figura di un nutrizionista sia considerata fondamentale, perché la maggior parte dei genitori sostiene che i menù siano poco variati, molto ripetitivi, spesso poco bilanciati, poco appetibili, troppo carichi di condimenti, con una frequenza troppo alta di cibi fritti e in tantissimi affermano che la maggior parte delle volte arrivano nel piatto dei bambini dei pasti completamente freddi.

Inoltre molti genitori lamentano il fatto che se al figlio non piace il primo o il secondo piatto del giorno l'unica alternativa proposta è il "pasto in bianco", che è naturalmente poco saziante e meno nutriente per il bambino; quindi chiedono di poter inserire un'alternativa o al primo piatto o al secondo piatto proposto, in modo che almeno una delle alternative sia gradita al bambino e che si possa evitare il più possibile il pasto bianco.

Altro suggerimento dato da un numero consistente di genitori è quello di introdurre nel menù dei piatti tipici della cucina toscana come la pappa al pomodoro e anche riguardo al pane consigliano di sostituire il pane imbustato industriale con il pane fresco dei grani antichi prodotto dai forni locali, che ha sicuramente una qualità superiore.

Si consiglia anche di aumentare i piatti a base di pesce a discapito di quelli di carne e aumentare anche la quantità di legumi, che non devono essere considerati come un contorno al secondo piatto, ma devono essere serviti insieme ad un cereale come un piatto unico: quindi insieme al riso, alla pasta o al farro in modo che al bambino possano apparire più graditi in quanto mixati con alimenti più appetibili. Lo stesso si dovrebbe fare con le verdure, perché



se le verdure vengono offerte solo come contorno i bambini spesso le scartano, quindi il suggerimento è quello di usarle per esempio come condimento dei primi piatti.

Molti genitori appoggiano l'idea di organizzare dei corsi o dei laboratori per i bambini nei quali sia data loro la possibilità di assaggiare nuove pietanze per imparare a conoscere ed apprezzare nuovi sapori. Un'idea suggerita dai genitori e che può essere interessante è quello di proporre ad ogni fine pasto un brevissimo questionario ai bambini sul gradimento del cibo appena consumato, in modo tale da fare poi nel corso dell'anno delle statistiche sui piatti più o meno apprezzati.

Diverse persone richiedono anche un aumento della qualità del cibo offerto e delle materie prime in quanto ritengono che non ci sia un giusto rapporto qualità prezzo; la soluzione potrebbe essere quella di usare materie proprie del territorio, dunque a filiera corta, che sono sicuramente molto più genuine e ad un costo inferiore.

In conclusione si può affermare che la parola e l'opinione dei genitori ci ha confermato che l'intervento di una nutrizionista nelle mense scolastiche è molto gradito e molto atteso in modo da riportare ordine nell'alimentazione dei propri figli e anche per mettere dei punti fermi nella loro educazione alimentare. Si confida, quindi, che questi risultati siano solamente un punto di partenza e uno stimolo per il proseguimento di questo intervento di formazione alimentare volto sia ai genitori che ai bambini.

**CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA  
SUSANNA AGNELLO**



### **1) LA COLAZIONE E' DAVVERO IMPORTANTE?**

Gli studi scientifici correlano in maniera inversamente proporzionale la frequenza di consumo della prima colazione con il peso corporeo; questo perché saltare la prima colazione innesca un meccanismo per cui si è maggiormente portati a consumare snack dolci o salati fuori pasto e conseguentemente a saltare i pasti principali: diventa un circolo vizioso!

La colazione, dunque, è un pasto a cui è necessario che le famiglie dedichino il giusto tempo insieme ai loro figli.

Saltare la colazione è un'abitudine ormai molto diffusa tra i bambini e purtroppo anche tra gli adulti, tuttavia, quando viene consumata, risulta essere



eccessivamente ricca di zuccheri. Per un bambino dai 2 ai 10 anni la colazione dovrebbe fornire all'incirca il 20% delle calorie giornaliere, quindi dalle 200 alle 280 kilocalorie.

Consumare la colazione è fondamentale per risvegliare tutte le nostre funzioni sia fisiche che mentali dopo il digiuno notturno e soprattutto il cervello che si "nutre" esclusivamente di glucosio per funzionare al meglio nelle prime ore del mattino ha bisogno di "rifornimenti" subito dopo la sveglia.

I motivi più comuni per cui non si fa colazione sono: la mancanza di tempo, quindi la sveglia troppo tardi e di conseguenza l'impossibilità di concedersi del tempo per consumare questo pasto; una cena eccessivamente abbondante che magari è stata consumata poco prima di coricarsi; uno spuntino consumato dopo cena e infine la ripetitività degli alimenti proposti.

Una colazione completa che dia il giusto "sprint" per iniziare la giornata dovrebbe essere composta da:

Una fonte di carboidrati complessi come il pane integrale o i cereali preferibilmente soffiati o in fiocchi in quanto meno ricchi di zucchero

Una fonte di proteine che può essere rappresentata da un latticino quindi yogurt, latte vegetale, latte animale oppure una ricotta da spalmare sul pane o una piccola omelette

Una fonte di grassi "buoni" quindi provenienti prevalentemente dalla frutta secca

Una fonte di vitamine e Sali minerali ricavate da un frutto fresco o da una spremuta fatta in casa.

### ***Proposte di colazioni per tutti i gusti***

Il documento sulla prima colazione firmato da SINU e SISA ha elaborato delle proposte per una colazione "classica", ma allo stesso tempo varia ed equilibrata che soddisfi i gusti di tutti:

- 250 ml di latte parzialmente scremato, 5 gr di cacao amaro in polvere, 40 gr di frollini oppure un muffin fatto in casa oppure 40 gr di cornflakes integrali, un frutto come una mela
- 125 ml di latte (un bicchiere), 1 vasetto di yogurt da latte intero, un frutto, una fetta di ciambellone
- 2 crepes, 2 yogurt da latte intero, frutta fresca (es. banana o frutti di bosco) insaporita da cannella in polvere

- 250 ml di latte parzialmente scremato , caffè non zuccherato, 80 gr di pane o 30 gr di fette biscottate integrali e 30 gr di crema spalmabile o 20 gr di marmellata
- 250 ml di latte intero, caffè non zuccherato, 50 gr di pane integrale, 60 gr di uova strapazzate con 3 gr di olio evo, una spremuta di arancia
- 250 ml di latte di soia, 30 gr di fiocchi di avena, 20 gr di frutta a guscio e un frutto fresco
- 60 gr di pancake realizzati con solo albume, farciti con 20 gr di marmellata, 30 gr di frutta secca, tè o caffè.

## **2) LA MERENDA COSA MANGIARE?**

La merenda è un momento di “ricarica” importante per i bambini sia a metà mattina che a metà pomeriggio che li aiuta a non arrivare completamente affamati ai pasti principali con il rischio che si abbuffino eccessivamente.

La merenda è consigliabile dunque consumarla circa 3/ 4 ore prima del pranzo o della cena in modo da avere comunque il tempo di digerirla.

Lo spuntino deve dunque essere moderato, quindi non si deve mai concedere il bis, variato quindi alternare tra dolce e salato e proporzionato in modo tale da non raggiungere un sovraccarico di calorie, per questo si consiglia di evitare il consumo di una bevanda gassata o zuccherata (come coca cola o aranciata) insieme alla merenda scelta; piuttosto, se il bambino, non è sazio si può aggiungere un frutto.

### **Le merende più consigliate sono:**

Frutta fresca e frutta secca

Yogurt preferibilmente magro al naturale con l’aggiunta di frutta fresca



Una fetta di torta fatta in casa

Una fetta di pane o olio

Un piccolo panino con il prosciutto crudo o bresaola

***Le merende sconsigliate sono invece:***

Budini o dessert ricoperti di panna e zuccheri

Patatine fritte

Bevande gassate

Panini farciti industrialmente

***3) PERCHE' IL BAMBINO DEVE MANGIARE LE VERDURE?***

La frutta e la verdura sono non a caso alla base della piramide alimentare mediterranea, in quanto devono far parte della nostra alimentazione a 360° e naturalmente anche di quella dei nostri figli, in quanto non dobbiamo mai dimenticare che “i figli sono lo specchio dei genitori”. Ormai sono innumerevoli gli studi che dimostrano come il 30% dei tumori sia dovuto ad un'alimentazione troppo ricca di grassi di origine animale



, questo non significa che dobbiamo passare tutti inevitabilmente da un'alimentazione onnivora ad una vegetariana, ma che la frutta e la verdura non devono assolutamente mancare sulle nostre tavole. Data la grande importanza in termini di prevenzione di malattie attribuita a questi alimenti e data la difficoltà che spesso i bambini hanno nel trovare gustosi i piatti a base di verdure, è arduo compito dei genitori, e sicuramente anche delle mense scolastiche, aiutarli a superare questo rifiuto.

Nei vegetali sono presenti tantissime molecole protettive per specifici tumori: per esempio il licopene contenuto nei pomodori protegge dal cancro alla prostata, il resveratrolo contenuto nell'uva protegge da patologie cardiovascolari; molti vegetali sono ricchi di fitoestrogeni che svolgono un ruolo di regolazione di eventuali influenze ormonali sullo sviluppo di certi tumori. Inoltre frutta e verdura hanno bassissime quantità di acidi grassi saturi e di colesterolo e alte quantità di folati e antiossidanti che come è noto ostacolano la formazione dei radicali liberi cioè di quelle molecole che possono alterare la struttura delle cellule provocando la formazione dei tumori.

#### **4) LE PATATE SONO VERDURE?**

Considerare le patate all'interno del "gruppo" degli ortaggi è oggi un errore molto comune. Le patate, infatti, non sono verdure, bensì tuberi che per la loro composizione nutrizionale assomigliano molto di più alla pasta, al pane o comunque ai cereali in generale.

Come la pasta e il pane, infatti, le patate sono molto ricche di amido e molto sazianti, inoltre non hanno il glutine e quindi sono adatti anche a chi ha un'intolleranza glutinica o celiaca. Tuttavia l'amido presente nelle patate è molto inferiore a quello presente nei cereali, quindi risultano molto più digeribili, anche se l'indice glicemico risulta molto più alto della pasta cotta al dente quindi possono portare ad impennate glicemiche che spesso causano accumulo di adipe e cali bruschi di energia. Per abbassare l'indice glicemico delle patate tuttavia ci sono alcuni trucchi: tra cui è importante non comprarle troppo mature, non conservarle per lunghi periodi e consumarle fredde.

Se stiamo seguendo un regime ipocalorico, le patate sono una fonte ottima di carboidrati perché rispetto ai cereali hanno un apporto calorico inferiore, infatti 100 gr di patate apportano 170 kcal contro le 280 di 80 gr di pasta.

Le patate sono ricche anche di importanti micronutrienti come la vitamina C, la B6, l'acido folico e la niacina, oltre a contenere anche una buona dose di potassio e magnesio.

#### **5) LE BIBITE GASSATE**

La maggior parte delle bevande gassate ha come dolcificante lo sciroppo di glucosio, questo, di fatto, causa un'assunzione di calorie vuote, di conseguenza consumare un'elevata quantità giornaliera di bevande gassate porta ad un evidente aumento di peso e a tutte quelle problematiche legate all'obesità. L'eccessivo consumo di bibite gassate durante i pasti, soprattutto nei bambini, non è da sottovalutare, poiché secondo quanto rilevato dalla Società Italiana Pediatrica un bambino di 9 anni su 10 è obeso, 2 su 10 in sovrappeso e 1 su 20 ha la glicemia alta.

Le bibite gassate, possono anche provocare dipendenza, aumentando il desiderio di ingerire altri zuccheri, creando così un circolo vizioso.

Inoltre non dimentichiamo che contengono caffeina, un potente eccitante, soprattutto per bambini, che potrebbe aumentarne l'aggressività.

Molte bevande gassate come la coca-cola, hanno un ph molto acido attorno a

2,4 il quale potrebbe favorire la gastrite soprattutto in chi già ne soffre e acutizzare la patologia, in quanto favoriscono la produzione di acido gastrico che aumenta il disturbo.

Le bevande gassate possono essere causa anche di danni all'intestino che possono portare col tempo a sviluppare la sindrome del colon irritabile

come il meteorismo, i dolori addominali, il gonfiore, la costipazione, la diarrea, l'irregolarità intestinale.



riconoscibile con sintomi

Oltre al fatto che queste possono affaticare il processo digestivo andando ad accelerare la digestione che quindi può causare reflusso gastroesofageo, acidità e problemi di assorbimento che possono essere dolorosi sia per chi soffre di gastrite e per chi presenta ulcere gastriche.

Inoltre l'acidità delle bevande gassate, soprattutto quelle molto zuccherate, possono avere un impatto sul colore dei nostri denti perché col tempo i denti si assottigliano lasciando trasparire il giallo della dentina.

L'accumulo di grasso intorno agli organi vitali è uno dei maggiori pericoli delle bibite gassate e si localizza soprattutto intorno a fegato, reni, stomaco e intestino. Questo fenomeno aumenta notevolmente il rischio di contrarre diabete di tipo 2 e di sviluppare malattie infiammatorie. Infatti il grasso localizzato sull'addome quindi quello a livello viscerale è quello più pericoloso e quello che deve essere maggiormente monitorato perché causa infiammazione a livello generale nel nostro organismo oltre a essere indice di futuri problemi cardiovascolari e di possibile sviluppo di sindrome metabolica.

Secondo uno studio del nefrologo Pietro Manuel Ferraro dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma bere uno o più bevande gassate al giorno aumenta del 23% la possibilità che si formino calcoli renali, quindi è fondamentale ridurre queste bevande sia per chi ne soffre sia per fare prevenzione.

I coloranti contenuti nella bibite gassate possono essere cancerogeni: infatti

il colorante che dà alle bibite gassate il loro caratteristico colore contiene due agenti contaminanti:

2- metilimidazolo e 4-metilimidazolo, che gli studi hanno dimostrato provocare il cancro negli animali.

*Come si possono sostituire?*

Per esempio con un succo di frutta preparato in casa, con il tè freddo soprattutto in estate, acqua di cocco (molto consumata dagli sportivi), acqua alla frutta, acqua e limone. Ridurre il consumo di queste bevande dovrebbe essere una priorità globale, ovviamente non è mai corretto generalizzare, dipende molto dal tipo di bevanda e dal consumo individuale, ma certamente l'indicazione proveniente dagli studi scientifici è chiara e bisogna ridurre al più presto i consumi.

## **6) DIFFERENZA TRA LATTE ANIMALE E LATTE VEGETALE E QUALE SCEGLIERE**

Quando si va a scegliere un latte al supermercato bisogna capire prima di tutto quali sono le esigenze della persona a cui è destinato quel latte, perché non ce ne sono alcuni "migliori" di altri perché ogni latte ed ogni bevanda vegetale ha le sue caratteristiche. Ogni tipologia di latte ha dunque i suoi vantaggi e i suoi svantaggi, quindi la scelta si deve basare sulle nostre esigenze nutrizionali.

Per esempio, le esigenze nutrizionali dei bambini richiedono sicuramente di orientarsi più su un latte animale piuttosto che su quello vegetale





perché il primo viene definito “ad alto valore biologico” ovvero contiene degli aminoacidi che il nostro organismo non è in grado di produrre in autonomia, ma che sono essenziali per il bambino in fase di crescita. Da questo punto di vista le bevande vegetali sono molto più povere. Inoltre il latte animale ha una quantità di grassi e di colesterolo molto più alta rispetto a quella delle bevande vegetali, questi 2 elementi sono fondamentali per il bambino in fase di crescita che deve iniziare a produrre gli ormoni. Infine le bevande vegetali hanno anche un basso contenuto di vitamine e zuccheri ad eccezione di quelli di avena e di riso che sono sconsigliati per i diabetici perché dolcissimi; questo è un ulteriore motivo per cui per bambini è più adatto in fase di crescita il consumo di latte animale.

Le bevande vegetali potrebbe essere sicuramente più adatto alle persone anziane o a chi soffre di colesterolo alto, oltre chiaramente a chi è intollerante al lattosio.

## **7) DIFFERENZE TRA I LATTI VEGETALI**

Il termine “latte vegetale” in realtà non è corretto, dovremmo definire questi sostituti del latte come “bevande vegetali”, ma indipendentemente dalla loro corretta denominazione, sappiamo per certo che questi, negli ultimi anni, hanno “conquistato” particolare gradimento da parte dei consumatori. Probabilmente questo aumento nel loro consumo è dovuto all’aumento delle persone che scelgono di seguire un’alimentazione vegetariana piuttosto che vegana e per la crescita anche degli intolleranti al lattosio.

Ad oggi sul mercato si possono trovare tantissime tipologie di queste bevande vegetali: quelle di soia, di mandorla, di avena, di riso e di cocco sono le più comuni, ma si trovano anche bevande a base di canapa, di orzo, di nocciola, di anacardi, di arachidi, di lupino, di pisello, di quinoa ecc. Inoltre ne possiamo trovare di moltissime marche e a seconda delle aziende che le producono queste bevande hanno caratteristiche nutrizionali diverse, ecco perché è importante sempre consultare l’etichetta prima di scegliere un prodotto piuttosto che un altro.

Per essere considerata una “buona” bevanda vegetale deve contenere i seguenti ingredienti:

- Una quantità variabile di frutta secca o cereali
- Un dolcificante (che può certamente variare nella tipologia e nella quantità)
- Acqua

**NON** deve assolutamente contenere olio di palma, zuccheri aggiunti come

fruttosio o glucosio , sale aggiunto, grassi aggiunti, additivi e conservanti.

Nella bevanda di riso e di avena possiamo talvolta ritrovare un 1% di olio di girasole, che tuttavia ha un effetto positivo perché riduce il carico glicemico della bevanda.

Vediamo alcune caratteristiche delle più famose bevande vegetali che si possono trovare in commercio:

- **DI AVENA:** questa bevanda ha poche calorie, un limitato contenuto di grassi , e un indice glicemico intermedio tra quello della bevanda di soia e quello della bevande di riso., è ricca di carboidrati, di Vitamina E, e di Vitamine del gruppo B in particolare di acido folico.

Contiene inoltre beta glucani che aiutano a ridurre il colesterolo intestinale e gli acidi biliari dell'intestino svolgendo azione depurativa.

Nota negativa di questa bevanda è il basso contenuto proteico.

Tuttavia è in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL quindi quello cosiddetto "cattivo" e gli studi stanno cercando di confermare in maniera definitiva che questa bevanda possa essere adatta anche ai celiaci.

- **DI SOIA :** questo rispetto alle altre alternative può essere definito più "strutturato" perché contiene una quantità di proteine e grassi superiore , ma proprio per questo potrebbe risultare meno facilmente digeribile. Questa è inoltre quella con l'indice glicemico più basso.

Tuttavia il latte di soia contiene una buona quantità di flavonoidi con azione estrogenica per cui è controindicata per chi ha malattie autoimmuni, per chi ha avuto un cancro al seno e per chi soffre di patologie come l'endometriosi.

- **DI RISO:** è la bevanda vegetale meno calorica in assoluto, ha un contenuto di grassi minimo; è molto digeribile ed è adatto anche ai celiaci in quanto non contiene glutine. Rispetto alla soia ha una bassa allergicità .

Tra i difetti di questa bevanda c'è sicuramente quello di avere una bassa quantità di proteine e un indice glicemico piuttosto alto per questo è controindicato per i diabetici. Inoltre è povero di vitamine e minerali per questo si consiglia di acquistare il latte di riso "arricchito".

- **DI MANDORLA:** è una bevanda molto digeribile e molto completa dal punto di vista nutrizionale ; è molto utile per cuore e cervello grazie alla presenza di grassi insaturi, antiossidanti e minerali, inoltre il colesterolo è completamente assente. Ha un alto contenuto di calcio per cui è molto adatto per i bambini e per chi soffre di osteoporosi; non contiene ormoni e isoflavoni quindi è adatto ad esempio per chi soffre di acne o infiammazione della pelle.

- DI COCCO: rispetto alle altre bevande vegetali ha un contenuto proteico superiore ed è molto nutriente, è in assoluto quello più ricco di fibre e proprio per questo risulta molto saziante. Tra i difetti c'è sicuramente quello di apportare molte calorie e molti grassi.

L'ideale, per chi ama queste tipologie di bevande e per chi non può assumere il latte vaccino, è quello di variare spesso perché hanno caratteristiche diverse le une dalle altre, quindi nell'ottica di un'adeguata alimentazione la variabilità è sempre la miglior opzione. Consigliata anche l'associazione di più bevande.

## **8) YOGURT: QUALE SCEGLIERE**

Lo Yogurt è un alimento assolutamente consigliato nell'alimentazione del bambino, tuttavia bisogna sapere scegliere tra le decine di yogurt che troviamo sul mercato quelli che presentano delle caratteristiche nutrizionali migliori.

Dobbiamo allontanarci dal pensiero comune che questo alimento particolarmente acidulo possa indurre diarrea o mal di stomaco nel bambino, in quanto uno dei benefici accertati da numerosi studi è che lo yogurt, se assunto regolarmente, sia in grado di rafforzare il sistema immunitario del bambino prevenendo malattie causate da batteri come diarrea o dissenteria e che sia in grado di accelerare addirittura il trattamento della diarrea. Inoltre lo yogurt presenta alcuni microorganismi come il *Bifidobacterium Lactis* o il *Lactobacillus acidophilus* che aiutano a prevenire problemi digestivi e aiutano il mantenimento del microbiota intestinale, che oggi viene considerato il nostro secondo cervello.

Spesso le grandi industrie alimentari mettono in commercio degli yogurt considerati "per bambini" caratterizzati da confezioni molto colorate e vistose con lo scopo di richiamare l'attenzione sia del bambino che del genitore. Tuttavia ciò su cui dovremmo soffermarci realmente è l'etichettatura e molto spesso in questi yogurt "per bambini" i valori nutrizionali non sono adeguati per un'alimentazione sana ed equilibrata.

Una regola fondamentale che va adottata quando si controllano le etichette è quella di vedere quanto è lunga la lista degli ingredienti: generalmente dovrebbe essere più corta possibile.

Dal momento che oggi in commercio sono presenti decine di yogurt, quando se ne sceglie uno da introdurre nell'alimentazione del bambino dobbiamo fare attenzione a diversi aspetti:

### **1) Attenzione al contenuto di zucchero**

In uno studio dell'Università di Leeds e Surrey gli scienziati hanno analizzato le informazioni di circa 921 yogurt disponibili sul mercato degli Stati Uniti, rilevando che in tutte le categorie di prodotti a base di yogurt, ad eccezione di yogurt naturali e yogurt greci, c'era un quantitativo di zucchero superiore ai 5 grammi per 100 grammi di prodotto.

5 grammi ogni 100 grammi di prodotto è il valore soglia per ritenere uno yogurt "a basso contenuto di zuccheri".

Lo stesso studio ha evidenziato come gli yogurt biologici fossero i peggiori incriminati in quanto contenenti circa 13 grammi di zuccheri ogni 100 grammi di prodotto. Questo accade perché gli yogurt biologici sono naturalmente più acidi grazie ai microrganismi che contengono e quindi per renderlo più gradevole aggiungono una quantità di zucchero ancora maggiore rispetto agli altri tipi di yogurt.

Mentre per gli yogurt al gusto il quantitativo di zuccheri è di 12 grammi per 100 grammi e per gli yogurt alla frutta di 11,9 grammi.

Quindi quelli che contengono un minor quantitativo di zuccheri sono quelli naturali al 100% e quelli greci che ne contengono 5 grammi per 100 grammi e per gran parte si tratta di zucchero naturale cioè lattosio: questi ultimi 2 tipi sono quelli che dovremmo dunque preferire sia per i bambini che per gli adulti.

Inoltre gli yogurt naturali e greci risultano migliori degli altri anche perché contengono livelli più alti di proteine e livelli di carboidrati inferiori.

Molti prodotti a base di yogurt commercializzati per i bambini vanno a soddisfare con una singola porzione quasi la metà dell'assunzione giornaliera di zuccheri raccomandata in un bambino.

## **2) Attenzione alla lista degli ingredienti:**

per poter scegliere un buon yogurt per i bambini (ma in generale per tutti) è importante controllare la lista degli ingredienti:

Nello Yogurt greco 0% troviamo: latte scremato o intero, fermenti lattici vivi

Nello Yogurt greco 5% o 2% troviamo: latte scremato o intero, fermenti lattici vivi, crema di latte.

Nello Yogurt naturale al 100% troviamo: yogurt magro o latte intero/scremato, fermenti lattici vivi

Dopo aver appurato che scegliere uno yogurt naturale al 100% è la soluzione migliore dobbiamo discernere tra magro o intero. Si deve preferire quello intero perché quello magro risulta più ricco di zuccheri addizionati per superare alla mancanza di grassi

Nello yogurt alla frutta troviamo: yogurt, preparato di frutta in bassa percentuale, o concentrati di frutta, aromi, addensanti come l'amido modificato e la

carragenina (E 407), correttori di acidità, coloranti esempio cocciniglia, sciroppo di fruttosio o di glucosio. Anche nello yogurt alla frutta abbiamo quello magro e quello intero.

*Quindi gli yogurt da scegliere per i bambini sono principalmente:*

1) gli yogurt naturali al 100% , bianchi e possibilmente interi; per renderli più gustosi possiamo aggiungere frutta fresca in pezzi oppure frullata sotto forma di purea.

Soprattutto per la colazione lo yogurt può essere anche consumato con l'aggiunta di cereali preferibilmente in chicchi o in fiocchi in quanto meno ricchi di zuccheri semplici

2) se graditi, gli yogurt greci : molto più digeribile degli yogurt classici perché meno ricco di sale e di carboidrati e allo stesso tempo più nutriente. Anche questi devono essere scelti il più possibile al naturale, evitando quelli alla frutta o "al gusto di..".

## **RICETTA:**

### **YOGURT GRECO E CREMA DI PESCHE**

#### **INGREDIENTI PER 4 BAMBINI:**

**2 PESCHE NOCI**

**1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO DI CANNA**

**170 GR DI YOGURT BIANCO GRECO**

**LAMPONI E MIRTILLI FRESCHI**

#### **PREPARAZIONE:**

**TAGLIARE LE PESCHE E CUOCERLE IN UNA PENTOLA**

**CON MEZZO BICCHIERE D'ACQUA E UN CUCCHIAIO**

**DI ZUCCHERO DI CANNA PER CIRCA 15 MINUTI**

**LASCIARE RAFFREDDARE**

**AGGIUNGERE LO YOGURT GRECO E FRULLARE**

**CON FRULLINO AD IMMERSIONE**

**LASCIARE RIPOSARE IN FRIGO PER ALMENO MEZZ'ORA,**

**DECORARE CON MIRTILLI E LAMPONI FRESCHI**

Da evitare anche:

yogurt cremosi o vellutati

creme di yogurt: addizionati di crema di latte, zuccheri e frutta.

Kefir da evitare nel bambino perché a causa della fermentazione alcolica dei lieviti potrebbe contenere tracce di alcool.

## 9) IL PESCE QUANTE VOLTE UN BAMBINO LO DEVE MANGIARE E QUALE SCEGLIERE

Il pesce è sicuramente uno di quegli alimenti poco graditi dai bambini sia all'odore che al gusto e spesso, un lato ancora più negativo, è attribuito a quei tipi di pesce che presentano le lisce.

Per questo motivo, si consiglia di introdurre il pesce il prima possibile nell'alimentazione del bambino, addirittura appena terminato lo svezzamento, evitando che questo alimento risulti poi totalmente sgradito man mano che il bambino cresce.

Pertanto a livello casalingo ma anche nelle mense scolastiche l'obiettivo è cercare di preparare dei piatti allo scopo di "camuffare" la reale essenza del pesce come delle polpette, dei bastoncini e come delle polpette, dei bastoncini panati, dei filetti privi di lisce e usando anche spezie e limone per nascondere l'odore forte. panati, dei filetti privi di lisce e usando anche spezie e limone per nascondere l'odore forte.

Il consumo di pesce è consigliato almeno 3--4 volte a settimana. La porzione standard riportata a porzione standard nelle tabelle LARN è di 150 gr tuttavia per un bambino delle elementari possono andare bene 50--60 grammi di pesce, pesato a crudo, escluse le lisce. 60 grammi di pesce, pesato a crudo, escluse le lisce.





La presenza del pesce nella dieta del bambino non è da sottovalutare in quanto è un alimento ricco

La presenza del pesce nella dieta del bambino non è da sottovalutare in quanto è un alimento ricco di proteine ad alto valore biologico paragonabili a quelle presenti nella carne ed è spesso molto più leggero e digeribile. Tuttavia il principio nutritivo più importante che possiamo ritrovare nella

Tuttavia il principio nutritivo più importante che possiamo ritrovare nella maggior parte dei pesci è l'Omega 3: un acido grasso polinsaturo che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e dunque dobbiamo necessariamente assumerlo attraverso la dieta.

L'omega 3 è associato al benessere e allo sviluppo del sistema nervoso, della retina oltre a prevenire l'insorgenza di eventuali malattie infiammatorie e allergie.

Il pesce inoltre non manca di alcuni micronutrienti come il fosforo che ottimizza l'assimilazione di calcio nelle ossa, lo iodio che permette il corretto e regolare funzionamento della tiroide, vitamine A ed E con proprietà antiossidanti e vitamina D, anch'essa impegnata nel favorire l'assorbimento di calcio.

Nella scelta del pesce da introdurre nella dieta dei bambini dovremmo preferire quelli di media dimensione, evitando quelli di grandi dimensioni perché risultano maggiormente inquinati; dovremmo inoltre preferire pesci che vivono a profondità intermedia, evitando quelli che vivono in superficie su cui si depositano gli inquinanti come gli idrocarburi e quelli che vivono in profondità dove si depositano metalli pesanti e altri inquinanti.

Il pesce congelato o surgelato non è da evitare perché per quanto riguarda il valore nutrizionale non ci sono grandi differenze con quello fresco, ma la differenza sostanziale si nota nel gusto. non ci sono grandi differenze con quello fresco, ma la differenza sostanziale si nota nel gusto.

Mentre il pesce in scatola è da evitare perché potrebbe avere una percentuale di nichel tale da e una percentuale di nichel tale da causare allergie oltre al fatto che per favorirne la lunga conservazione viene arricchito di sale. causare allergie oltre al fatto che per favorirne la lunga conservazione viene arricchito di sale.

### **Pesci consigliati:**

Merluzzo, Nasello, Sgombro piccolo: particolarmente ricchi di omega 3

Sogliola, Platessa

Pesci azzurri: Acciughe, Alici, Sardine (attenzione alle lische)

Aguglio, Suro, Spatola (più rari)

Orata e Spigola (media taglia)

Salmon e Trota: vanno bene se non sono di allevamento e sono di piccola taglia.

### **Pesci sconsigliati**

Trote salmonate che spesso vengono "salmonate" con una pastura che contiene un colorante dannoso per l'uomo

Tonno e Pesce spada (pesci grandi quindi maggiormente inquinati)

Cernia

Bastoncini di pesce: da evitare per la panatura industriale esterna

Pesce crudo: soggetto a rischio di anisakis

Un discorso a parte va fatto per i molluschi e crostacei i quali dovrebbero essere introdotti nel bambino in maniera graduale per poter verificare eventuali reazioni allergiche in quanto i crostacei rappresentano uno degli alimenti a più alta allergenicità!

### ***Sicuramente sono da evitare in totus nei primi 2 anni di vita.***

Come rendere il pesce più gradito ai bambini:

- inserendolo in polpette
- cucinandolo al forno con una panatura fatta in casa in modo da creare dei bastoncini o delle crocchette
- cucinandolo "alla pizzaiola" o "all'acqua pazza"
- aggiungendolo alla pasta o al riso sotto forma di crema, creando così dei

piatti unici

- creando involtini di pesce ripieni di verdure

## 10) QUALI INTEGRATORI SI POSSONO DARE NEL BAMBINO CHE FA SPORT A LIVELLO AGONISTICO?

Sulla base degli studi scientifici fin ora condotti, possiamo affermare che l'utilizzo da parte dei giovani atleti agonisti di energy drink, barrette energetiche, bevande arricchite in vitamine, creatina, proteine in polvere ecc, non è assolutamente giustificato. Purtroppo ad oggi c'è la convinzione che l'utilizzo di queste sostanze possa migliorare la performance sportiva in termini di maggior energia maggior lucidità e maggior concentrazione. La maggior parte dei bambini e degli adolescenti sono sostenuti nell'assumere quotidianamente queste sostanze dai coach, dai genitori e purtroppo spesso anche dai medici e dai nutrizionisti. Oltre alla mancanza di prove valide che tale pratica sia associata ad un effettivo miglioramento delle prestazioni, non si esclude che possa comportare nei giovani alcuni rischi per la salute. In particolare, è stato dimostrato che il consumo di integratori energetici è associato a diversi eventi avversi nei giovani atleti: cefalea, disturbi gastrointestinali, iperattività e insonnia, sintomi da astinenza da caffeina, disidratazione durante e dopo l'esercizio fisico.

Dunque, se il bambino segue un'alimentazione sana ed equilibrata non necessiterà di integrazione pur praticando uno sport a livello agonistico, è chiaro tuttavia che ci sono delle situazioni in cui questa potrebbe risultare inevitabile.



Per esempio nei casi in cui il bambino per la presenza di alcune patologie che causano malassorbimento, risulta carente in alcuni micro e macro nutrienti. Ecco che in questo caso possono entrare in gioco gli integratori multivitaminici.

Gli integratori multivitaminici sono dei preparati che contengono la maggior parte delle proteine utili al nostro organismo quali Vitamina A, C, D, E, K e le vitamine del gruppo B: B1, B6, B9 e B12. Possono inoltre contenere anche alcuni minerali come il ferro, il calcio, il magnesio, lo zinco il rame e lo iodio. Sono disponibili sotto forma di sciroppi, di gocce, di pastiglie o di compresse effervescenti. Le vitamine non sono sintetizzate dal nostro organismo quindi devono necessariamente essere integrate attraverso l'alimentazione oppure attraverso gli integratori.

Tuttavia è doveroso ricordare che per tutti quei bambini che non hanno gravi carenze derivanti da specifiche patologie che compromettono l'assorbimento, tutte le vitamine e i minerali possono essere assunti attraverso gli alimenti.

### ***Vediamo quali sono gli alimenti che ci assicurano un apporto adeguato di Vitamine***

Vitamine del gruppo B: si trovano nei legumi, nelle patate, nelle farine integrali e nei lieviti. La maggior parte di queste hanno un ruolo antiossidante quindi proteggono le nostre cellule dai radicali liberi: la B1 è importante per il funzionamento dei nervi; la B6 ha un ruolo nello sviluppo del cervello e nella formazione dell'emoglobina; l'acido folico (B9) è importante per la produzione dei globuli rossi e per prevenire danni al sistema nervoso fetale durante la vita embrionale. Le vitamine del gruppo B solitamente si danno ai bambini celiaci, ai bambini con problemi infiammatori intestinali, con problemi renali e con malattie autoimmuni.

La vitamina B12 è presente esclusivamente in alimenti di origine animale quali carne, pesce, latte, uova. E' importante per il corretto funzionamento dei nervi, per lo sviluppo dei globuli rossi e anche per la sintesi del DNA. Si consiglia la somministrazione di integratori a base di B12 solo qualora il bambino seguisse una dieta vegetariana o vegana.

La vitamina D per la maggior parte viene prodotta in seguito all'esposizione ai raggi solari; tuttavia ci sono anche alcuni alimenti che ne contengono più di altri come il tonno in scatola, il tuorlo dell'uovo, il salmone e le verdure a foglia verde. La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio a livello intestinale e la deposizione di calcio nelle ossa. I bambini ai quali si consiglia l'integrazione con la Vitamina D sono coloro che trascorrono molto tempo in ambienti chiusi. Tuttavia la vitamina D è una delle integrazioni più utili e necessarie da consigliare un po' a tutti i bambini perché spesso e volentieri gli alimenti più ricchi di vitamina D non incontrano il gusto dei bambini quindi anche chi segue un'alimentazione piuttosto equilibrata rischia di esserne

carente.

Per chiunque, ma in particolare per coloro che svolgono un'intensa attività fisica un aspetto fondamentale è l'idratazione! In particolare il bambino, avendo una termoregolazione meno efficiente dell'adulto, può incorrere più facilmente nella disidratazione, la quale può portare di conseguenza a decadimento delle prestazioni e rischio di colpo di calore e ipotensione soprattutto quando



gli eventi sportivi sono di lunga durata e in ambiente con temperatura molto elevata. Diventa pertanto indispensabile assumere acqua già poco prima e durante l'impegno sportivo (100- 200 ml ogni 15-20 minuti). In caso di impegni sportivi prolungati o svolti in condizioni di temperatura e/o umidità elevate è, invece, indicata una bevanda gluco-idrosalina per ripristinare la perdita di sali e il consumo di glicogeno muscolare. Studi specifici hanno dimostrato che la bevanda ottimale dovrebbe essere iso/ipotonica e contenere carboidrati con una concentrazione massima del 5% oltre al sodio, al potassio e al magnesio indispensabili per ridurre la fatica e ritardare la comparsa di crampi. È sconsigliabile l'assunzione dei cosiddetti soft drinks per l'elevato tasso di zuccheri (10-12%), l'iperosmolarità e la caffeina, spesso presente (cola, tè, energy drinks).



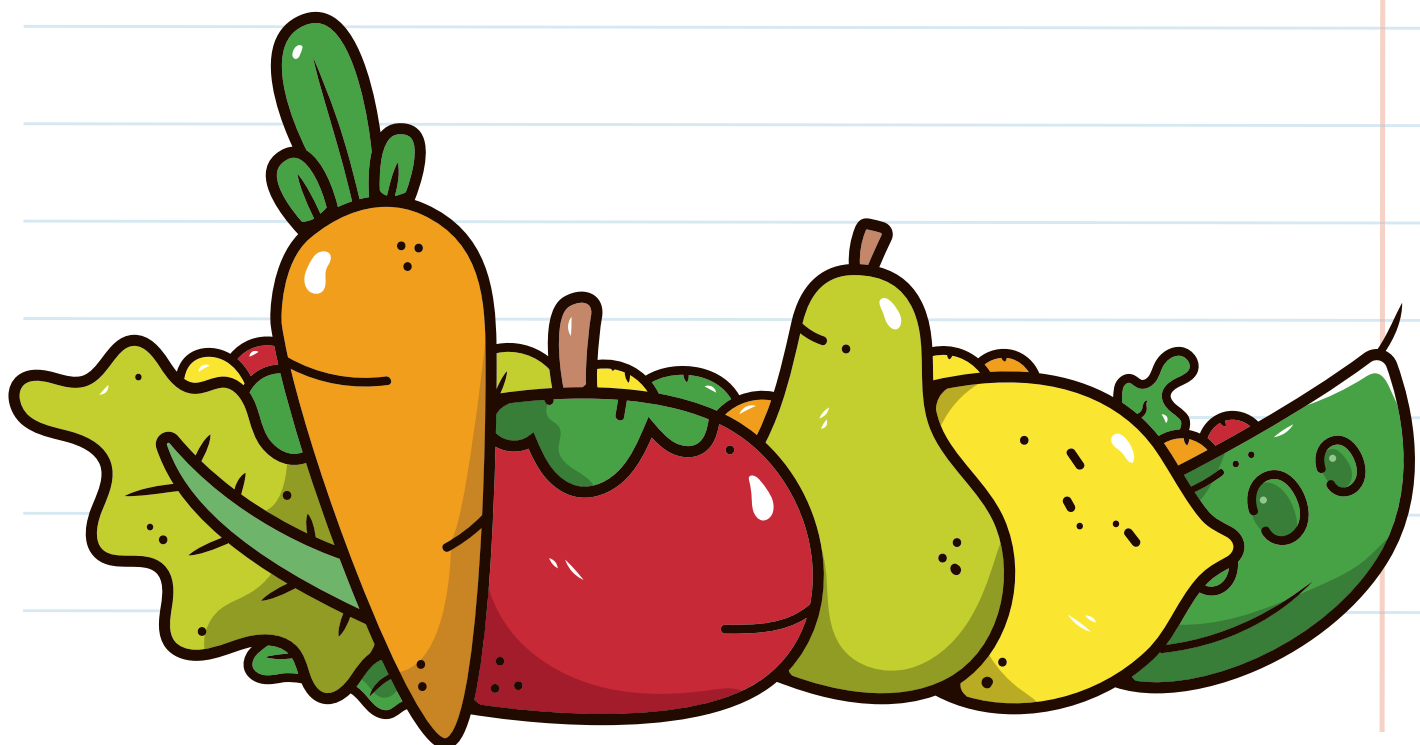
## 11) NEL BAMBINO CHE FA SPORT LA DIFFERENZA TRA INTEGRATORI E SPORT FOOD?

Innanzitutto facciamo chiarezza sulla differenza tra “integratori” e “sport food”. I primi sono dei prodotti alimentari che hanno lo specifico scopo di integrare possibili carenze nutrizionali, qualora non fosse possibile, attraverso la dieta, raggiungere il proprio fabbisogno. Gli integratori sportivi maggiormente utilizzati sono le proteine in polvere, possono essere di origine animale come quelle del siero del latte, le caseine, quelle dell’uovo o della carne, o di origine vegetale, derivate dalla soia, dal riso, dal pisello e dalla canapa.

I secondi invece sono un insieme di prodotti alimentari che comprende barrette solide, bevande liquide e prodotti in gel. Vengono impiegati soprattutto nelle fasi che seguono o procedono le sessioni di allenamento e le competizioni agonistiche, perché in questi momenti il consumo di alimenti comuni potrebbe risultare controproducente. Tra questi ritroviamo le barrette energetiche che sono composte per lo più da carboidrati arricchite da vitamine e cofattori che aiutano il metabolismo energetico e le barrette proteiche che aiutano ad aumentare l’introito calorico con proteine ad alto valore biologico.

Le bevande liquide presentano solitamente un alto contenuto di carboidrati, un basso contenuto di proteine e di grassi per tanto risultano molto facilmente digeribili. Queste bevande chiamate anche “sport drink” sono molto efficaci per l’idratazione in fase di allenamento e di gara perché apportano acqua ed elettroliti che possono essere persi durante l’allenamento oltre a carboidrati di immediato utilizzo come glucosio, maltodestrine e fruttosio. Quindi hanno una duplice funzione: idratare e fornire energie nell’immediato.

Infine abbiamo le sostanze in gel che sono ricche di carboidrati, ma quasi prive di proteine e lipidi.





### ***Ma quali sono quelli più adatti ai bambini??***

Per quanto riguarda gli sport food intesi come sostitutivi del pasto possono risultare utili allorchè a causa di impegni scolastici o familiari, il bambino non riesca a consumare un vero e proprio pasto prima dell'allenamento. Quindi gli sport food non sono sconsigliati a patto che risultino compatibili con il bilancio calorico del soggetto, che presentino una buona dose di micronutrienti, che siano ben digeribili e che non contengano edulcoranti. Ovviamente la sostituzione di un pasto classico con uno sport food non deve diventare un'abitudine, ma deve rimanere un'alternativa da prendere in considerazione solo in casi eccezionali.

Riguardo invece agli integratori il discorso è più delicato perché questi non vengono usati come sostitutivi di un pasto, ma come un'integrazione di esso con l'idea di migliorare la performance, ma spesso non sono necessari a questi fini per cui andrebbero laddove non strettamente necessari evitati o comunque limitati il più possibile.

### **13) L'ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO SPORTIVO: SI POSSONO AUMENTARE LE PROTEINE?**

L'attività fisica è sicuramente uno dei determinanti di salute nella vita di una persona, come dimostrano ormai numerosi studi scientifici, e praticare sport fin da piccoli è fondamentale per prevenire patologie croniche cardiovascolari e per il mantenimento di un peso adeguato.

Un bambino che pratica sport dovrà seguire un'alimentazione diversa rispetto ad un bambino prettamente sedentario, ma il tutto deve essere valutato in base alla durata e all'intensità dello sport praticato e dunque degli allenamenti. In età pediatrica evitare il deficit calorico così come il surplus calorico è fondamentale perché nel primo caso si può causare un accrescimento ridotto del bambino, con conseguente perdita di massa muscolare, affaticamento eccessivo e aumento della suscettibilità ai traumi. Nel secondo caso invece si rischiano sovrappeso e obesità, condizioni ormai molto diffuse tra bambini e adolescenti che si ripercuoteranno nell'adulto del domani. Per questo motivo si consiglia che i bambini che praticano sport soprattutto a livello agonistico siano seguiti da una buona collaborazione tra il pediatra e il nutrizionista.

E' importante ripartire le calorie e quindi i pasti a seconda del momento della giornata in cui il bambino si allena: se il bambino si allena nelle prime ore del pomeriggio la ripartizione calorica dovrà essere:

- Colazione 20%
- Metà mattina 15%
- Pranzo 20%
- Merenda 10%
- Cena 35%

Se il bambino si allena nel tardo pomeriggio invece la ripartizione calorica più corretta è:

- Colazione 20%
- Metà mattina 10%
- Pranzo 30%
- Merenda 10%
- Cena 30%

Dunque se il pasto prima dell'allenamento è il pranzo, questo deve apportare soprattutto carboidrati e proteine e pochi grassi: quindi sono concessi la pasta con condimenti leggeri per esempio sughi a base di verdure condite a crudo e un secondo di carne priva di grasso o di pesce magro; la pasta può essere sostituita anche dal pane. È importante mangiare lentamente e masticare molto bene in modo da iniziare la digestione degli amidi già a livello della bocca e facilitarne il loro assorbimento e la loro digestione. Non si dovrebbe mai iniziare l'allenamento prima di 60 minuti dal termine del pasto.

Se invece il pasto prima dell'allenamento è la merenda, questa deve essere consumata circa 1 ora e mezzo prima e può essere a base di carboidrati complessi come la frutta fresca (per esempio una banana o un kiwi consigliati anche i frullati fatti in casa) oppure a base di zuccheri semplici come un panino con della marmellata con pochi zuccheri oppure una porzione da 25/30 gr di frutta secca. Si sconsigliano snack confezionati che sono eccessivamente ricchi di zuccheri semplici e che possono causare un eccessivo innalzamento del picco glicemico che può provare una brusca sensazione di affaticamento. Al termine dell'allenamento non è necessario dare al bambino bevande energetiche o merendine perché rischiamo di fornirgli una quantità di calorie eccessive. L'importante è reidratare immediatamente il bambino con dell'acqua e magari un frutto fresco. Se la cena è ancora lontana, entro le 2 ore dopo l'allenamento si può integrare con un piccolo panino con prosciutto o bresaola oppure una fettina di pane con olio o pomodoro: importante per ripristinare le riserve di glicogeno nel muscolo.

Nel caso di una competizione, è importante che il pasto precedente a questo

sia ben strutturato in modo da garantire al bambino di svolgere la gara al massimo delle sue prestazioni. Il pasto prima delle competizione dovrebbe essere consumato circa 3 ore prima dell'inizio della gara; deve apportare proteine ad alto valore biologico e ricche di aminoacidi ramificati che sono contenute in alimenti come le uova, la carne bovina, il pesce, il latte, il riso e il grano ; deve apportare inoltre zuccheri complessi quindi cereali come pasta , pane o legumi che sono facilmente assorbibili in modo da garantire le scorte di glicogeno e infine deve includere un buon apporto di acqua.

